

5月献立表

令和4年 ○○学校(園)

今月の地元産の食材は…米、サワラ、サバ、黒ちくわ、かまぼこ、煮干し、ベーコン、卵、きゅうり、たまねぎ、しょうが、キャベツ、ほうれん草、実えんどう、葉ねぎ、たけのこ、みそなど

2日(月)

ごはん
サクサク鶏のから揚げ
小松菜の塩こんぶ和え
わかめスープ

衣にすりおろした玉ねぎを入れることでサクッと仕上がります。

5月は気温が上がり始める季節です。

暑さにも負けない体を作るために、給食をしっかりと食べましょう！

端午の節句お祝い献立

6日(金)

丹後のばら寿司
キャベツのごま和え
若竹汁

5月5日の端午の節句のお祝い献立で、丹後のお寿司にしました。甘辛く炒めたサバが美味しいお寿司です。

9日(月)

ごはん
黒竹輪とよもぎのかき揚げ
きゅうりのごま酢和え
油揚げのみそ汁

宮津の黒竹輪を使います。いわしなどが入り、魚の旨味が強く、とても美味しいです。

10日(火)

ごはん
新じゃがのカレーそぼろ煮
春雨の炒め物
果物(セミノール)

ほくほくの新じゃがとそぼろと一緒に煮て、カレー味にします。

11日(水)

コッペパン
鶏肉のピザソース焼き
フレンチサラダ
コンソメスープ

乳アレルギーの人でも食べられるように、植物を原料にしたチーズを使います。

12日(木)

とうもろこしとベーコンのピラフ
まめまめドレッシングサラダ
鶏肉と野菜のスープ

丹後フーズの旨味の強いベーコンを使ったピラフです。

13日(金)

ごはん
サバの竜田揚げ
きゅうりの酢の物
豆腐のすまし汁

真サバを使った竜田揚げで、ごはんが進むメニューです。

16日(月)

シャキシャキそぼろ丼
海藻サラダ
中華スープ

切干大根やたっぷりの野菜とミンチ肉を使った食べ応えのあるどんぶりです！

17日(火)

ごはん
玉ねぎと芋の甘辛煮
キャベツの和風サラダ
米粉の抹茶ケーキ

抹茶をケーキの生地練り込みました。ふわっと抹茶の香りが広がります。

18日(水)

宮津カレーやきそば
ジャーマンポテト
果物(宇和ゴールド)

宮津のB級グルメが給食に登場！ウェットタイプを作ります。

みやづ食の日

19日(木)

実えんどうごはん
春サワラの新茶フライ
小松菜のごま和え
わかめのみそ汁

今月の食の日の食材は「実えんどう」と「サワラ」です！新茶の香りも楽しんで下さい。

20日(金)

ごはん
鶏肉のバジル焼き
豆乳みそドレッシングサラダ
米粉マカロニのトマトスープ

バジルが香るメニューです。かたくり粉を使い旨味を閉じ込めます。

23日(月)

ごはん
厚揚げのねぎみそ焼き
のりのにキャベツ
わかめのみそ汁

厚揚げにねぎみそをかけて焼きます。食欲そそるメニューです。

24日(火)

ごはん
サケのちゃんちゃん焼き
ほうれん草のサラダ
チンゲン菜のスープ

ちゃんちゃん焼きは北海道の郷土料理です。

25日(水)

チキンカレー
キャベツのコンソメ炒め
フルーツポンチ

鶏肉、玉ねぎ、にんじんなどの野菜が入ったカレーです！

26日(木)

ごはん
鶏肉の香味焼き
ドレッシングサラダ
大豆と芋のコンソメ煮

パン粉の代わりに、乾燥おからを使い、ヘルシーに仕上げます。

27日(金)

ごはん
肉団子のもち米蒸し
コーンサラダ
えのきのみそ汁

カレー味の肉団子にカレー風味のもち米をつけて蒸しました。

30日(月)

ごはん 牛肉入り卵焼き
小松菜のおひたし 新じゃがのみそ汁

31日(火)

ごはん 豚肉と厚揚げの中華煮
鉄マンナムル ココア豆

※食材の都合で献立を変更することがあります。※牛乳は毎日つきます。※お米は毎日宮津市産のコシヒカリを使っています。